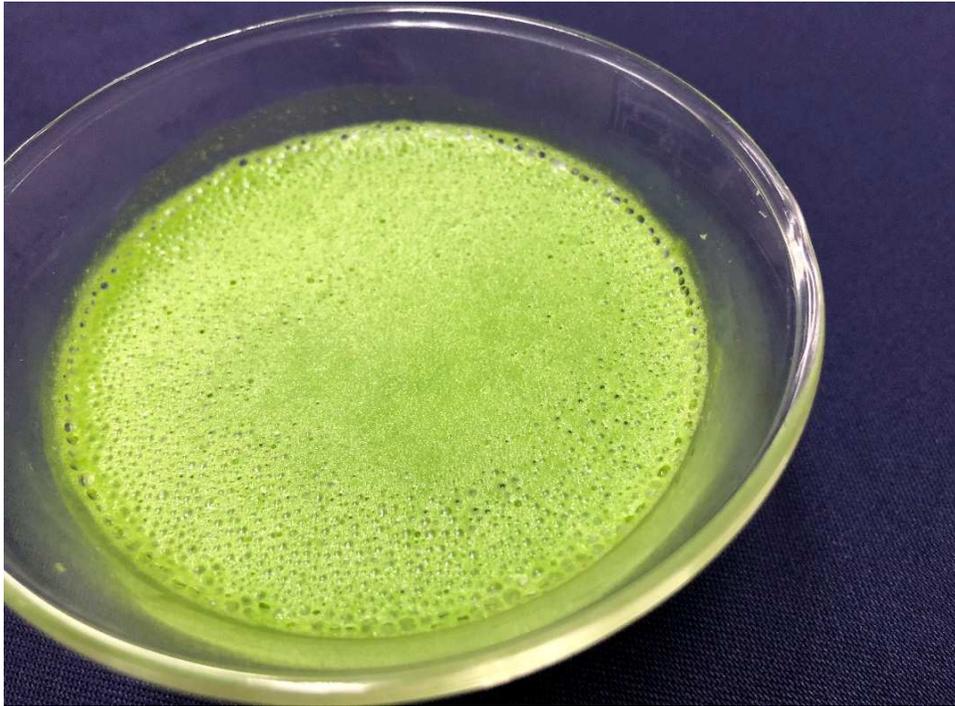


冷凍ケールを使った

# ミルクプリン



＜材料＞ 4個分

◎冷凍カットケール … 100g

牛乳 … 400ml 砂糖 … 大さじ2

粉ゼラチン … 大さじ3

＜作り方＞

1. 牛乳とケールをミキサーで攪拌する。
2. 1と砂糖を鍋に入れて火にかけて砂糖をしっかりと溶かす。
3. 2にゼラチンを入れ溶かす。
4. ゼラチンが溶けたら火を止め粗熱を取る。
5. 茶漉しで漉しながら器に流し入れる。
6. 冷蔵庫で2～3時間冷やし固めて完成。



Eastern Foods

イースタンフーズ株式会社